

# Pasta Penne de Moda

Meal Components: Vegetable, Vegetable - Dark Green, Grains, Meat / Meat Alternate

Breads, Main Dishes

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Agua		1 gal 2 cuarto gl		3 gl	1. Caliente el agua hasta que hierva.
Pasta penne, multigrano, seco	3 lb	3 cuarto gl 3 1/3 tazas	6 lb	1 gl 3 1/2 cuarto gl	2. Gradualmente agregue la pasta hasta que el agua vuelva a hervir. Cocine aproximadamente por 8 minutos o hasta que esté al dente; revuelva ocasionalmente. NO LA COCINE DEMASIADO. Escúrrala muy bien.
Ajo granulado		1 cda 1 cdta		2 cda 2 cdta	3. Mezcle suavemente la pasta con el ajo. Para 25 porciones, agregue 2 cda (guarde el ajo restante para el paso 5). Para 50 porciones, agregue 1 cda y 1cdta de ajo (guarde el ajo restante para el paso 5).  4. Transfiera la pasta al recipiente de la mesa de vapor (12" x 20" x2 1/2"). Para 25 porciones utilice un recipiente. Para 50 porciones utilice 2.
Floretes de brócoli, cortados 1"	1 lb 9 oz	2 cuarto gl 3 1/4 tazas	3 lb 2 oz	1 gl 1 1/2 cuarto gl	5. Cocine el brócoli durante 5 minutos en agua hirviendo. Escorra el brócoli y mezcle suavemente

Pollo congelado, cocido y cortado, descongelado, 1/2" piezas	1 lb	3 1/4 tazas	2 lb	1 cuarto gl 2 1/2 tazas	<b>6.</b> Agregue el brócoli y el pollo a la pasta. Mezcle bien.
Caldo de pollo bajo en sodio		1/2 tza		1 tza	<b>7.</b> Para hacer la salsa: Combine el caldo, sal, pimienta y leche. Hiérvalo, revolviéndolo constantemente. Para 25 porciones, use 1 cuarto gl de leche (guarde la leche restante para el paso 8).
Sal		1 cda		2 cda	
Pimienta negra molida		2 cda		1 cda 1 cdta	
Leche descremada		1 cuarto gl 1/2 tza		2 cuarto gl 3 tza	
Harina de uso múltiple fortificada		1/4 cup		1/2 tza	<b>8.</b> Combine la leche restante con la harina y agregue la mezcla de caldo. Baje la temperatura. Revuelva constantemente por 5 minutos hasta que la salsa espese.
Queso cheddar bajo en grasa, rallado	8 oz	2 tza	1 lb	1 cuarto gl	<b>9.</b> Agregue el queso. Continúe revolviendo hasta que el queso se derrita.
Queso mozzarella bajo en grasa, rallado	8 oz	2 tza	1 lb	1 cuarto gl	<b>10.</b> Divida uniformemente la salsa de queso y

11. Cúbralo con papel de aluminio y hornéelo: En horno convencional: 350 ° F durante 8 minutos. En horno de convección: 350 ° F durante 4 minutos. El Punto Crítico de Control: Caliente a 165 ° F o más alto durante al menos 15 segundos.
12. El Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente manténgalo a 135 ° F o más alto.
13. Para hacer la porción use dos cucharones de 6 oz fl (1 1/2 tazas).

## Notas

### Our Story

Ciertos estudiantes con pasión por la comida y que disfrutaban de un desafío fueron escogidos por su profesor de Ciencias de Alimentos. Una vez que el equipo fue formado, comenzaron a diseñar estrategias y la creación de la receta comenzó en un nivel muy básico. Con ayuda de fotos, el equipo discutió todos los alimentos elegibles para la competencia. Utilizando una pizarra, se anotó lo que a cada miembro del equipo le gustaba comer y empezaron a formar los platos básicos que querían probar. Después de un par de pruebas, el equipo estaba listo para probar su creación de receta en los estudiantes de Winograd. Su creación, "Pasta Penne a la Moda", fue un éxito instantáneo con los niños.

"Pasta Penne a la Moda" (Chic' Penne) no se encuentra en su restaurante de comida rápida local. Pasta Penne a la Moda (Chic' Penne) tiene un pequeño toque de pimienta negra y no es un plato que sea ordinario. Al combinar los mejores ingredientes, esta receta produce un plato que no sólo se ve bien, sino también sabe muy bien. Este plato principal será un éxito instantáneo con sus hijos.

**Escuela Primaria Winograd de Kinder a 8vo Grado**

Greeley, Colorado

**Miembros del Equipo Escolar**

**Profesional de Nutrición de la Escuela:** Kara Sample, RD, SNS

**Cocinero:** Amanda Smith

**Miembro de la Comunidad:** Emily Wigington (AmeriCorps VISTA voluntario)

**Estudiantes:** Jace K., Bethany V., Abraham A. y Amairani P.

\*Vea la guía de mercadeo para información de compra de alimentos que cambiaría durante la preparación o cuando una variación del ingrediente está disponible.

Para una salsa más cremosa, use una cantidad igual de crema mitad & mitad (half & half) en lugar de leche.

Los ingredientes de granos usados en esta receta deberán de cumplir con el criterio requerido por el Servicio de Alimentos y Nutrición.

**Marketing Guide**

**Food as Purchased for**

**25 Porciones**

**25 Porciones**

Brócoli

1 lb 9 oz

3 lb 2 oz

Serving	Yield	Volume
1 1/2 tazas (dos 6 oz fl cucharones) provee 1 oz equivalente de carne/carne alternativa, 1/8 taza vegetal verde oscuro, y 1 3/4 oz granos equivalente	<b>25 Porciones:</b> aproximadamente 14 lb  <b>50 Porciones:</b> alrededor de 27 lb 8 oz	<b>25 Porciones:</b> 1 recipiente de vapor para mesa  <b>50 Porciones:</b> 2 recipientes de vapor para mesa

Nutrients Per Serving					
Calorías	299.26	Grasa saturada	2.16 g	Hierro	2.32 mg
Proteínas	18.64 g	Colesterol	25.88 mg	Calcio	230.49 mg
Carbohydrate	44.43 g	Vitamina A	618.36 IU	Sodio	417.56 mg
Grasa total	5.5 g	Vitamina C	17.23 mg	Fibra dietetica	5.53 g